

Физическое воспитание студентов во внеучебное время

Значение физического воспитания во внеучебное время в условиях интенсификации учебного процесса в вузе непрерывно повышается. Помимо решения воспитательных и образовательных задач, оно выступает и как средство повышения двигательной активности, которая у значительной части студентов существенно ограничена, и как средство улучшения профессиональной подготовки, сохранения работоспособности, активного отдыха, снятия нервно-эмоционального напряжения, а также воспитания студенческого актива.

Именно понимание студентом значения собственного здоровья как личностной ценности, способствует его занятиям, связанным с двигательной активностью, для укрепления здоровья во внеучебное время.

Формы физического воспитания во внеучебное время сравнительно многообразны. Условно они делятся на две группы. К первой группе относятся те формы, которые включаются в учебную деятельность студентов, тем самым прямо способствуя повышению ее эффективности: утренняя гимнастика, физкультурные паузы, самостоятельные и дополнительные занятия.

Самостоятельные занятия студентов по заданию преподавателя направлены на устранение недостатков физической подготовленности, освоение двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств, разучивание комплексов гигиенической и производственной гимнастики.

Для занимающихся в отделении спортивного совершенствования они могут носить тренировочный характер, обеспечивая круглогодичный тренировочный процесс, включая периоды экзаменационных сессий, каникул и учебных практик. Задания для самостоятельных занятий определяются в

соответствии с требованиями учебной программы и индивидуальными особенностями физической подготовленности студентов.

Дополнительные занятия (индивидуальные или групповые) проводятся под непосредственным руководством преподавателя. Они организуются, как правило, перед сдачей зачетных нормативов по отдельным разделам программы для отстающих в успеваемости студентов.

Вторую группу составляют занятия, проводимые в свободное от учебы время:

- в спортивных секциях, в группах здоровья, в группах туризма;
- проведение практики общественных инструкторов (тренеров) и судей по спорту;
- массовые физкультурные мероприятия;
- занятия в спортивных лагерях;
- наглядная агитация и пропаганда режима учебного труда, отдыха;
- соблюдение норм личной и общественной гигиены, внедрение физической культуры в быт студентов.

Массовые физкультурные мероприятия организуются спортивными клубами университетов на основе широкого развития самодеятельности студентов при активном участии кафедры физического воспитания, профсоюзной организации. Проводятся они в течение учебного года, а также во время практики, каникул, в спортивных лагерях и студенческих строительных отрядах. В содержание этой работы входят туристические походы и слеты, соревнования, спортивные вечера, праздники и другие мероприятия.

Время, затрачиваемое студентом на учебные занятия, является наиболее стабильным и колеблется у отдельных молодых людей довольно существенно, занимая от 3 до 5 часов, а в период зачетно-экзаменационной сессии 8-12 часов в день, что превышает регламент рабочего дня трудящихся (7-8 часов). Это значительная психофизиологическая нагрузка на организм молодого человека, доказывающая напряженность учебного труда. При этом студенты часто надеются на достаточно быстрое естественное восстановление молодого

организма, бесконечное эксплуатирование резервных возможностей которого нарушает элементарные правила режима труда и отдыха. Так, например, 60% студентов занимаются самоподготовкой к следующему учебному дню в поздние часы, причем 25% из них приступают к занятиям лишь в 22–24 часа. Как следствие, у многих регистрируется нарушение режима сна, что влечет снижение работоспособности. У 87% студентов, проживающих в общежитиях, отход ко сну затягивается до 1–3 часов ночи, т.е. у них крайне недостаточная продолжительность ночного сна. Нормальный сон продолжительностью 7 – 8 часов отмечается у 15% студентов. Кроме того, наблюдается полное пренебрежение к режиму питания: без завтрака уходят на занятия до 21% студентов, около 47% принимают горячую пищу только два раза в день.

Все эти перегрузки и бездумное отношение к своему организму рано или поздно дают о себе знать в проявлении пониженной умственной работоспособности в конце семестра, когда необходима наибольшая мобилизация сил для успешной подготовки по всему учебному материалу, к зачетно-экзаменационной сессии.

Экзамены – не только проверка знаний, но и испытание работоспособности и стрессоустойчивости. Именно в этот период надо особое внимание обратить на правильный режим труда и отдыха, на применение средств активного восстановления, компенсирующих гиподинамию и большое умственное и нервно-эмоциональное утомление, а в период экзаменов, наоборот, около 90% студентов становятся буквально «затворниками». Их пребывание на открытом воздухе ограничивается не более чем 40 минутами в день. Наблюдается систематическое недосыпание, малоподвижный образ жизни и т.д. После окончания экзаменационной сессии в каникулы у некоторых из них начинаются простуды (грипп, ангина, ОРЗ и т.п.) и другие отклонения в здоровье. Это не случайно, а следствие снижения защитных возможностей организма из-за перенапряжения и переутомления во время сессии, результат существенных нарушений рационального режима учебного труда и быта и недостатка двигательной активности.

Вместе с тем, мы можем констатировать, что студенты, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом и не прерывающие занятий в период экзаменов, благополучно сохраняют достаточный уровень здоровья, работоспособности, физической и функциональной подготовленности.

Учебное и свободное время является неразрывным целым. Изучение свободного времени студентов показало, что оно составляет около 2-3 часов в день. Конечно, качество жизни (условия, в которых они живут, учатся, проводят досуг) оказывает существенное влияние на структуру свободного времени студентов. Активный досуг, возможности для разнообразной двигательной активности оказывают существенное влияние на психофизическое состояние, умственную работоспособность и функциональную подготовку.

Список литературы

1. Черноусов О.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни: Учебное пособие. В 2-х разделах. – Томск: Томский межвузовский центр дистанционного образования, 2002. – Р.1. – 206 с.
2. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Б.Д. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Грантынь и др.; под редакцией Б.А. Ашмарина – М.: Просвещение, 1979, 360 с.

Быкова В.В., Неустроева Е.Н.

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»
г. Сухой Лог

Влияние занятий тяжелой атлетикой на формирование осанки у детей и подростков

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей и подростков является общей для всей образовательной сферы. Индивидуальный подход к каждому ребенку позволяет наиболее полно раскрыть его физические способности, воспитать в нем дисциплинированность, ответственность, силу воли. Постоянная мотивация на здоровый образ жизни, стремление быть здоровым,